

# Pencegahan dan Pengendalian HIPERTENSI



## Kurangi Garam

Jangan Melebihi 1 Sendok teh per hari



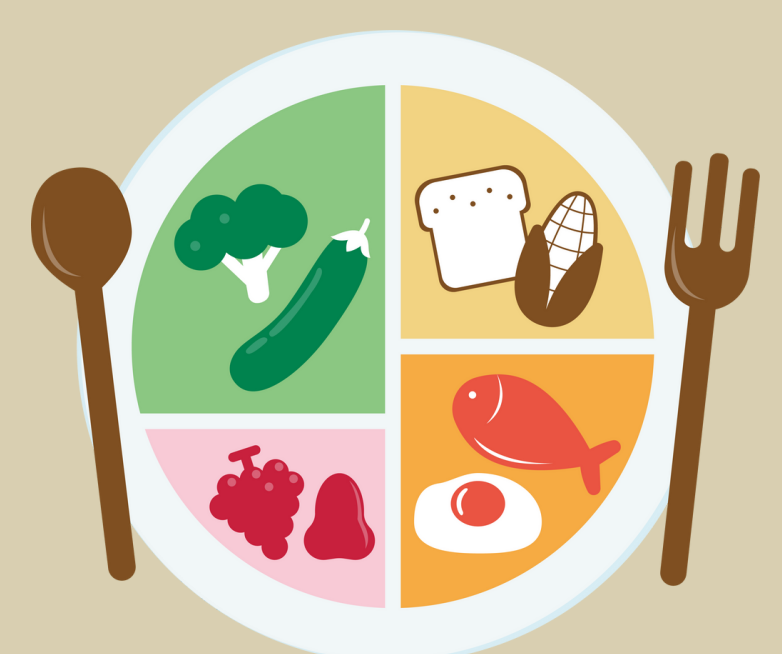
## Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik teratur (jalan kaki 3km/olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)



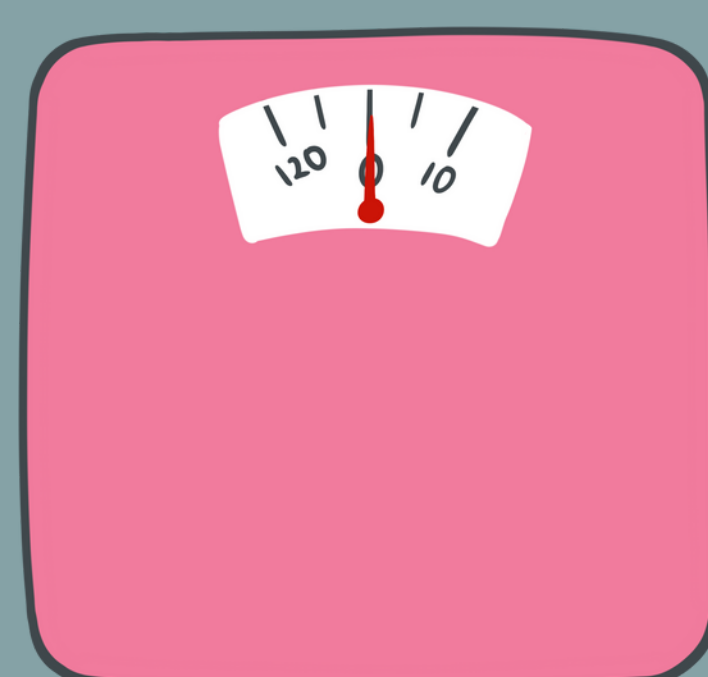
## No Rokok and Alkohol

Tidak merokok/menghindari asap rokok dan tidak konsumsi alkohol



## Gizi Seimbang

Diet dengan Gizi Seimbang



## Jaga Berat Badan

mempertahankan berat badan ideal

# Gizi Seimbang

